

## EJERCICIOS NATU

1) Completa las definiciones con las siguientes palabras:

DIETA // DIETA SALUDABLE // PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

La \_\_\_\_\_ lleva todos los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer y renovarse.

La \_\_\_\_\_ nos dice cuánto tenemos que comer de cada cosa.

La \_\_\_\_\_ son todos los alimentos y bebidas que toma una persona cada día.

2) Completa las palabras para escribir los tipos de nutrientes.

V \_\_\_\_\_ S

\_RO \_\_\_\_\_

\_R \_\_\_\_\_

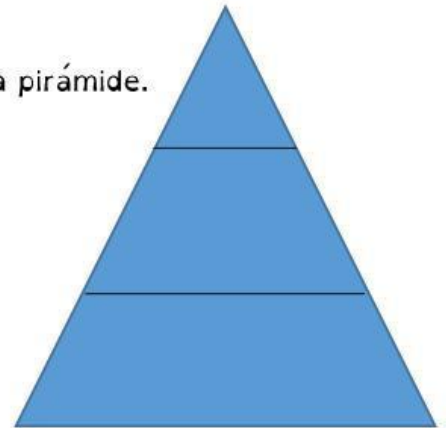
\_\_\_\_\_LES

H \_\_\_\_\_ S \_ C \_ B \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

3) Une los alimentos con el lugar donde estarían en la pirámide.

- Alimentos que comemos todos los días.
- Alimentos que comemos muy de vez en cuando
- Alimentos que tomamos 2 o 3 veces a la semana.



4) Une cada tipo de nutriente con lo que hace y un ejemplo.

|                         |                       |                         |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Cuerpo crezca y se cure | PROTEÍNAS             | CARNE, HUEVOS Y PESCADO |
| Estar sanos             | HIDRATOS DE CARBONO   | ACEITE/MANTEQUILLA      |
| Obtener energía         | VITAMINAS Y MINERALES | FRUTAS Y VERDURAS       |
|                         | GRASAS                | ARROZ, PASTA Y PATATAS  |